



# GEMEINSAM IST MAN WENIGER ALLEIN

Hilfreiche Informationen rund ums Thema Online-Studium finden Sie unter dem Titel „**Mein Studium hat Corona**“ auf den Seiten des PBS.



**MEIN STUDIUM HAT CORONA**  
Termine, Tipps und Co.

Neben **Einzelberatung**, bietet der PBS auch **Workshops** und **spezielle Kennenlern- und Motivationsangebote**, die Sie in Ihrem Studienalltag unterstützen können.

## PSYCHOLOGISCHER BERATUNGS-SERVICE



Gebäude A15 | Campus Haarentor  
1. Stock  
Sekretariat: A15-1-103  
pbs@sw-ol.de (für allgemeine Anfragen)  
Tel. 0441/798-4400  
[www.studentenwerk-oldenburg.de/pbs](http://www.studentenwerk-oldenburg.de/pbs)  
Zeit für Erstkontakt Mo 8.30 – 10.30 Uhr  
ohne Anmeldung: Do 15.00 – 17.00 Uhr



## BERANET

Wenn Sie uns vertrauliche bzw. sensible Informationen senden wollen, nutzen Sie bitte den sicheren, verschlüsselten E-Mailversand über [studentenwerk-oldenburg.beranet.info](mailto:studentenwerk-oldenburg.beranet.info).

Carl von Ossietzky  
Universität  
Oldenburg

**STUDENTENWERK  
OLDENBURG**  
.....  
.....

## AUF LOS GEHT'S LOS, ODER?

Mit dem Studienbeginn startet auch ein neuer Lebensabschnitt. Wenn nicht gerade eine Pandemie die Welt in Atem hält, wird dieser für gewöhnlich von einer spannenden Aufbruchsstimmung begleitet:

- von Zuhause ausziehen
- in der Orientierungswoche erste Kontakte knüpfen
- gemeinsam in die Mensa gehen
- sich über die gemachten Erfahrungen austauschen
- zusammen in der Bibliothek lernen
- Uni-Partys erleben
- sich in Arbeitsgruppen treffen
- eine Identität als Student\*in entwickeln
- sich die Köpfe heiß diskutieren
- und vieles mehr!

Doch in Zeiten eines hybriden Studiums kommt der typische Studienstart für viele zu kurz und es fällt schwer, die eigene Identität als Student\*in zu entwickeln. Die Erfahrung der vergangenen Corona-Semester zeigt, dass sich viele Studierende ausgebremst und abgeschnitten fühlten. Das muss aber nicht sein.

## DEN STUDIENSTART AKTIV GESTALTEN

Statt der Einsamkeit und ihren vielfältigen Folgen wie Motivationsverlust, Selbstzweifel oder gar Depressionen entgegenzublicken, lohnt sich der Perspektivwechsel direkt zu Beginn, denn: Sie sind nicht allein in dieser Situation und es gibt Möglichkeiten, wie Sie Ihr Studium ausgewogen gestalten können!

Ein erster Schritt könnte der **Umzug an den neuen Studienort** sein. Denn vor Ort können Sie nicht nur **neue Kontakte knüpfen**, es gibt zudem auch viele Angebote, die Ihnen den Start erleichtern: Nutzen Sie die **Präsenz- und Onlineveranstaltungen der Hochschule und der Fachschaften** während der Orientierungswoche, um auch andere Menschen anzusprechen, sich zu verabreden und **gemeinsam den Campus und die Umgebung zu erkunden**. Seien Sie proaktiv und vereinbaren Sie **regelmäßige Treffen zum Morgenkaffee**, um gemeinsam in den Tag zu starten – auch online. Wie das gehen kann, zeigt der Psychologische Beratungs-Service (PBS) mit seinen Online-Angeboten „Come together: Zusammen studieren“ oder „Speeddate deinen Study Buddy“.

## ARBEITEN IM HOMEOFFICE

Während Ihres Studiums werden Sie viel am Bildschirm arbeiten: Es ist wichtig, sich ein strukturiertes Arbeitsumfeld zu schaffen und beim stetigen Arbeiten im Homeoffice an **einen adäquaten Ausgleich** zu denken sowie sich **proaktiv um Kontakte zu kümmern**. Vom Spaziergang in der freien Natur über gemeinsame Koch- oder Spieleabende sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt – zur Not auch online.

Kurzum: Nutzen Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Angebote, vernetzen Sie sich mit anderen und genießen Sie Ihren Studienstart, auch wenn Sie zu Beginn noch nicht ganz durchblicken, denn es geht allen anderen auch so.

